

## Opryszczka wargowa – co powoduje i jak zwalczać bolesne „zimno”?

Zima to tuż obok lata ulubiona pora roku opryszczki, zwanej także „febrą”, „zimnem” i „skwarką”. Powoduje ją zakaźny wirus Herpes Simplex Virus (HSV), którego nosicielami jest większość ludzi na świecie, objawiający się bolesnym, swędzącym owrzodzeniem w okolicach ust. Dolegliwości te oprócz tego, że są uciążliwe i nieestetyczne, nie stanowią większego zagrożenia dla naszego zdrowia. W wyjątkowych przypadkach wirus opryszczki potrafi jednak przybrać zaostrzoną formę.



### Co wywołuje opryszczkę i jak się przed nią bronić?

Czynnikiem wyzwalającym opryszczkę wargową jest osłabienie organizmu, a zima to okres, w którym „febra” objawia się bardzo często. Ekstremalne warunki, tj. niska temperatura niesie ryzyko jego wyziębienia, którego konsekwencją może być zaburzenie homeostazy (zachwiania samoregulacji procesów biologicznych organizmu). Wówczas bakterie i wirusy, które w normalnych warunkach są zwalczane przez system immunologiczny, w przypadku jego osłabienia, powodują infekcje i choroby, a wśród nich opryszczkę. W większości przypadków przechodzi ona samoistnie, ale przy braku odpowiedniej higieny, może przerodzić się w coś poważnego.

*Gdy wirus HSV się ujawni w postaci bolesnych pęcherzyków w okolicy ust, może dojść do mniejszych lub większych powikłań. Powinniśmy więc uważać, by nie przeniósł się np. do oka, gdyż zakażenie może skutkować zapaleniem rogówki, owrzodzeniem, a w najgorszym wypadku – utratą wzroku – przestrzega Waldemar Ferschke – lekarz epidemiolog i wiceprezes firmy Medisept. – Dlatego jeśli dotykamy zakażonych ust, np. aplikując maść antywirusową, każdorazowo po jej nałożeniu powinniśmy umyć, a najlepiej zdezynfekować dłonie – dodaje.*

Do zaburzenia homeostazy przyczyniają się także: stres, przemęczenie, nadmierny wysiłek, niedożywienie oraz ekspozycja na silne promieniowanie słoneczne lub sztuczne (np. w solarium), a u kobiet dodatkowo menstruacja. Jeśli chcemy zmniejszyć ryzyko opryszki, powinniśmy dbać m.in. o to, by zdrowo i dobrze się odżywiać, dużo odpoczywać, unikać długotrwałego przebywania na słońcu i nie dopuszczać do wyziębienia organizmu.

### **Kiedy wirus przybiera zaostrzoną postać?**

Niemal każdy z nas jest nosicielem wirusa HSV – według naukowców zakażonych jest 80-90 proc. ludzi na świecie. Już jedno nim zarażenie wystarczy, by został z nami na całe życie. U części pozostaje w postaci utajonej, jednak u około połowy zakażonych objawia się swędzącym wykwitem na wargach. Naukowcom nie udało się wciąż ustalić, dlaczego u jednych objawia się owrzodzeniem, a u innych pozostaje w uśpionej formie nawet przez całe życie. Wiadomo natomiast, że opryszka potrafi przybrać bardziej skomplikowane objawy, a są na nie narażone szczególnie dzieci oraz osoby z osłabionym systemem immunologicznym.

*U dzieci w wieku do 5 roku życia, opryszczka przybiera postać zapalenia jamy ustnej, objawiającego się czerwonymi, czasem bolesnymi guzkami, trudnościami w przełykaniu oraz gorączką. Narażone są również niemowlęta, których matki nie przechodziły opryszczki i tym samym nie przekazały potomstwu przeciwciał. Może dojść u nich do niebezpiecznego zakażenia ogólnego, dlatego osoby z opryszczką nie powinny w ogóle dotykać niemowlaków, by ich nie zarazić. Jeśli jednak w domu znajduje się chora osoba oraz zdrowe dziecko, najlepszym sposobem na zminimalizowanie ryzyka zakażenia wirusem, jest dezynfekowanie powierzchni i przedmiotów, z którymi oboje mają kontakt – radzi lekarz epidemiolog – Waldemar Ferschke.*

U osób ze zmniejszoną odpornością wirus może zaatakować narządy wewnętrzne i objawiać się jako rozległe owrzodzenie na ciele, dlatego przy osłabieniu infekcją lub gorączką, powinniśmy unikać kontaktu i przebywania w pobliżu zakażonych opryszczką. Bardzo łatwo bowiem przenosi się ona przez dotyk oraz drogą kropelkową.

### **O czym świadczy nawracająca opryszczka?**

Powracające owrzodzenie ust nie musi świadczyć o poważnym schorzeniu, dlatego nie panikujmy, gdy pojawia się ono u nas częściej niż u innych. Świadczy jednak o dużym spadku odporności, z którym organizm nie może sobie poradzić.

Objawami towarzyszącymi, oprócz infekcji przeziębieniowych, mogą być ciągłe przemęczenie, większa podatność na alergię oraz wolniejsze gojenie się ran. Pomóc może przyjmowanie zwiększonej dawki witaminy C, tranu, a także picie naparów z ziół, np. czarnego bzu lub czystka – wspomagające odporność.

Jeśli choroba nawraca nawet po zastosowaniu domowych sposobów, powinniśmy udać się do lekarza, który może przepisać nam środek antywirusowy w tabletkach do podawania doustnego oraz w kremie – do miejscowego smarowania. Leki pomogą zwalczyć wirusa oraz złagodzą jego skutki.

### **Jak długo utrzymuje się „zimno”?**

Zazwyczaj do 10 dni, najpierw jako swędzące, zaczerwienione miejsce, po kilku dniach przybierające postać bolesnych pęcherzyków wypełnionych cieczą. Po około 6 dniach rana zaczyna się goić i jeśli nie będziemy jej drapać lub choćby dotykać, po kilku dniach zupełnie zniknie.

Gdy wystąpiły u nas objawy choroby powinniśmy zadbać o zminimalizowanie ryzyka zarażenia osób w naszym otoczeniu. Opryszczka jest bardzo zaraźliwa – wystarczy pocałunek lub skorzystanie z tych samych sztućców czy szklanki, by nasz wirus przeszedł na zdrową osobę, zarażając ją na całe życie. Jeśli jednak będziemy uważać, tj. dbać o dezynfekcję powierzchni i przedmiotów, których dotykamy, szanse na przeniesienie się wirusa na innych będą minimalne.